

**ГБПОУ НСО «Новосибирский авиационный технический колледж
имени Б.С. Галуцака»**

Утверждаю: Индивидуальный предприниматель
Самоделкина Дарья Александровна



Согласовано: Директор
Лейбов А. М.

**Примерное 12-ти дневное меню для организации питания учащихся
(2025-2026) учебный год
Сезон (весна-лето)**

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
223	Запеканка из творога (со сметанным соусом)	200/25	37,17	27,33	54,50	350,90	0,12	0,90	160,50	0,08	414,08	461,67	58,27	1,13
3	Бутерброт с сыром	90	9,70	4,80	30,80	210,00	0,08	0,05	22,68	0,98	175,27	146,94	28,71	1,33
379	Кофейный напиток на молоке	200	1,33	0,94	17,37	111,00	0,01	0,26	0,01	0,00	51,30	36,00	5,60	1,13
	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	14,10	67,86	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	0,56
338	Мандарины свежие	100	0,50	0,00	6,80	70,22	0,04	14,08	0,00	0,18	14,08	19,00	15,00	2,50
	Всего		50,80	33,37	123,57	809,98	0,30	15,29	183,19	1,66	663,43	708,61	121,68	6,65
обед														
45	Салат из квашенной капусты капусты	100	1,50	4,50	7,00	76,00	0,01	10,92	0,00	2,38	43,15	24,19	12,84	0,52
108	Суп картофельный с клецками	250	2,10	2,80	14,40	93,00	0,08	6,60	1,46	1,29	12,79	51,20	20,02	0,77
302	Каша рисовая рассыпчатая	200/7	4,6	5,9	42,7	246	0,06	1,13	39,33	0,92	61,81	133,98	68,69	1,36
288	Куры отварные(бедро)	100	23,71	20,00	0,43	275,71	0,06	0,91	50,56	0,73	19,59	168,64	19,97	1,87
	Хлеб пшеничный	60	5,40	0,90	40,05	169,80	0,12	0,00	0,00	0,78	34,50	49,50	13,05	3,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,40	0,30	16,50	70,60	0,03	0,00	0,00	0,73	7,00	28,70	6,30	0,66
350	Кисель из свежих ягод	200	0,00	0,00	10,00	119,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,03
	Всего		38,71	34,40	131,08	1050,11	0,36	19,56	91,35	6,83	179,04	456,21	140,87	8,21

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
182	Каша пшенная жидкая молочная	200/20	7,51	11,72	47,03	325,00	0,19	1,17	58,00	0,21	138,40	184,37	47,60	1,26
1	Бутерброд с маслом	60	3,54	11,24	22,34	204,00	0,05	0,00	60,00	0,66	12,60	33,75	6,30	0,53
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,20	0,10	13,90	55,00	0,00	1,12	0,00	0,01	2,86	1,34	0,73	0,08
	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	14,10	67,86	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	0,56
338	Апельсин свежий	100	0,50	0,00	6,50	43,00	0,03	14,08	0,00	0,20	25,00	15,00	8,00	2,20
	Всего		13,85	23,36	103,87	694,86	0,32	16,37	118,00	1,50	187,56	279,46	76,73	4,63
обед														
71	Овощи натуральные свежие (помидор свежий)	80	0,88	0,16	3,04	17,60	0,05	14,00	0,00	0,56	11,20	20,80	16,00	0,72
96	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	0,09	8,38	0,00	2,35	29,15	56,73	24,18	0,93
309	Макаронные изделия отварные	180/6	6,8	5,6	32,79	208,88	0,07	0	0	1,2	6,03	46,09	26,19	1,37
246	Гуляш из говядины	100/50	21,83	25,19	4,34	331,50	0,05	1,38	0,00	3,92	32,72	231,23	33,05	4,59
	Хлеб пшеничный	60	5,40	0,90	40,05	169,80	0,12	0,00	0,00	0,78	34,50	49,50	13,05	3,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,40	0,30	16,50	70,60	0,03	0,00	0,00	0,73	7,00	28,70	6,30	0,66
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
	Всего		38,99	37,33	140,71	1038,43	0,43	24,49	0,00	10,05	153,08	456,49	136,23	11,97

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
302	Каша гречневая рассыпчатая	200/7	9,50	7,70	38,20	264,00	0,20	1,13	39,33	1,30	70,66	248,06	174,66	5,30
243	Сосиска отварная	100/5	9,90	20,80	0,80	230,00	0,02	0,00	14,30	0,55	22,64	122,76	13,18	1,59
3	Бутерброд с маслом и сыром	95	9,70	9,90	30,80	256,00	0,08	0,05	47,46	1,05	173,31	148,12	28,71	1,34
380	Чай с молоком сгущенным	200/20	1,86	2,33	17,76	40,00	0,03	0,87	0,02	0,00	80,29	60,00	9,33	1,59
338	Груша свежая	100	0,30	0,00	9,50	42,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	14,10	67,86	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	0,56
	Всего		33,36	41,03	111,16	899,86	0,41	12,05	101,11	3,52	371,60	634,94	248,98	12,58
обед														
52	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,30	7,40	6,00	95,00	0,01	0,74	0,00	3,76	30,49	32,11	16,21	1,04
102	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	6,70	4,20	19,50	144,00	0,24	7,10	17,70	0,31	31,42	101,75	38,11	1,90
302	Каша перловая рассыпчатая	200/7	5,6	5,9	35,9	223	0,07	1,13	39,33	1,37	77,68	221,33	61,26	1,75
295	Котлета рубленая из птицы	100	20,20	24,90	12,80	357,00	0,24	0,75	64,92	1,10	26,56	187,43	28,34	2,38
	Хлеб пшеничный	60	5,40	0,90	40,05	169,80	0,12	0,00	0,00	0,78	34,50	49,50	13,05	3,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,40	0,30	16,50	70,60	0,03	0,00	0,00	0,73	7,00	28,70	6,30	0,66
347	Компот из свежемороженых плодов	200	0,16	27,87	6,88	76,00	0,08	1,80	0,01	0,02	16,00	14,00	10,00	0,24
	Всего		40,76	71,47	137,63	1135,40	0,79	11,52	121,96	8,07	223,65	634,82	173,27	10,97

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
219	Сырники из творога (с вареньем)	200/10	29,07	32,40	36,27	550,67	0,07	0,13	97,07	0,04	251,53	331,12	38,60	1,05
6	Бутерброт с колбасой п/копченной	30/30	6,13	9,81	12,50	235,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,65	66,77	9,43	0,11
376	Флодово-ягодный чай	200	0,00	0,00	3,99	15,96	0,00	0,20	0,00	0,16	0,18	0,00	0,20	1,05
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	14,10	67,86	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	0,56
	Всего		35,60	42,61	62,56	848,63	0,10	10,33	97,07	0,40	279,36	408,89	57,23	4,41
обед														
48	Салат из зеленого горошка (осенне-зимний и весенне-летний период)	100		5,19	6,00	83,60	0,09	0,11	0,00	0,68	21,45	59,95	20,80	0,68
87	Щи из свежей капусты (со сетаной прокепиченной)	250/10	2,09	5,91	7,74	125,32	0,04	15,14	0,01	1,99	55,99	48,13	21,44	0,73
315	Картофель отварной с маслом	200/6	3,9	4,17	27,74	167,83	0,12	1,7	25,65	0,26	17,74	100,97	39,75	1,57
241	Тефтеля из говядины	120/40	14,64	20,80	16,56	312,00	0,04	0,50	6,28	0,00	32,66	127,96	26,03	1,12
	Хлеб пшеничный	60	5,40	0,90	40,05	169,80	0,12	0,00	0,00	0,78	34,50	49,50	13,05	3,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,40	0,30	16,50	70,60	0,03	0,00	0,00	0,73	7,00	28,70	6,30	0,66
346	Компот из лимонов	200	0,14	0,00	25,40	100,00	0,01	3,75	0,00	0,25	6,90	3,52	1,90	0,04
	Всего		27,57	37,27	139,99	1029,15	0,45	21,20	31,94	4,69	176,24	418,73	129,27	7,80

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
261	Макароны, запеченные с сыром	200/10	10,40	16,88	34,80	336,80	0,06	0,05	81,28	1,15	168,62	136,66	16,22	0,92
1	Бутерброд с маслом	95	3,90	7,70	23,50	180,00	0,08	0,05	47,46	1,05	173,31	148,12	28,71	1,34
378	Чай с молоком	200/20	0,56	0,64	0,94	116,00	0,04	1,20	0,04	0,00	248,20	184,00	28,00	0,20
	Мед натуральный	10	0,08	0,00	8,03	30,80	0,00	0,20	0,00	0,00	0,40	0,00	0,20	0,11
	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	14,10	67,86	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	0,56
338	Мандарины свежие	100	0,50	0,00	6,80	70,22	0,04	14,08	0,00	0,18	14,08	19,00	15,00	2,50
	Всего		17,54	25,52	88,17	801,68	0,27	15,58	128,78	2,80	613,31	532,78	102,23	5,63
обед														
51	Салат свекольный с изюмом	100	1,90	10,00	18,00	145,00	0,04	9,37	0,19	2,33	28,30	40,61	18,53	0,92
101	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	2,70	2,60	19,30	113,00	0,09	7,00	10,62	0,28	15,80	78,80	24,01	0,92
291	Плов из курицы	300	29,50	30,00	47,30	581,00	0,10	0,91	53,55	0,00	33,59	311,95	60,96	2,86
	Хлеб пшеничный	60	5,40	0,90	40,05	169,80	0,12	0,00	0,00	0,78	34,50	49,50	13,05	3,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,40	0,30	16,50	70,60	0,03	0,00	0,00	0,73	7,00	28,70	6,30	0,66
342	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,10	25,40	99,00	0,01	1,60	0,00	0,08	6,27	3,83	3,13	0,83
	Всего		41,10	43,90	166,55	1178,40	0,39	18,88	64,36	4,20	125,46	513,39	125,98	9,19

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
342	Омлет с сыром	200	26,00	29,07	35,20	450,00	0,16	0,28	302,40	1,95	157,59	356,57	20,00	4,12
6	Бутерброт с колбасой п/копченной	30/30	6,13	9,81	12,50	235,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,65	66,77	9,43	0,11
380	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	1,33	0,94	17,37	83,26	0,01	0,26	0,01	0,00	51,30	36,00	5,60	0,60
338	Груша свежая	100	0,30	0,00	9,50	42,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	14,10	67,86	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	0,56
	Всего		35,86	40,12	88,67	878,12	0,25	10,54	302,41	2,57	245,24	515,34	58,13	7,59
обед														
71	Овощи натуральные свежие (огурец свежий)	80	1,60	0,64	3,68	33,60	0,02	8,00	0,00	1,39	18,40	29,80	11,20	0,48
82	Борщ с капустой и картофелем (со сметаной прокипеченной)	250/10	1,9	5,5	12	105	0,04	7,95	26,7	0,26	37,04	48,1	20,97	0,97
302	Каша гречневая рассыпчатая	200/7	9,50	7,70	38,20	264,00	0,20	1,13	39,33	1,30	70,66	248,06	174,66	5,30
297	Фрикадельки из кур	100/6	13,63	15,63	7,38	226,25	0,05	0,26	42,48	0,66	34,95	120,30	16,63	1,16
	Хлеб пшеничный	60	5,40	0,90	40,05	169,80	0,12	0,00	0,00	0,78	34,50	49,50	13,05	3,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,40	0,30	16,50	70,60	0,03	0,00	0,00	0,73	7,00	28,70	6,30	0,66
347	Компот клюквенный	200	0,13	0,00	24,90	100,12	0,01	3,75	0,00	0,25	3,98	2,75	2,00	0,80
	Всего		33,56	30,67	142,71	969,37	0,47	21,09	108,51	5,37	206,53	527,21	244,81	12,37

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
223	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	180/25	37,17	27,33	54,50	525,00	0,12	0,28	302,40	1,95	157,59	356,57	20,00	4,12
1	Бутерброд с маслом	95	3,90	7,70	23,50	180,00	0,08	0,05	47,46	1,05	173,31	148,12	28,71	1,34
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,20	0,10	13,90	55,00	0,00	1,12	0,00	0,01	2,86	1,34	0,73	0,08
	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	14,10	67,86	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	0,56
338	Апельсин свежий	100	0,50	0,00	6,50	43,00	0,03	14,08	0,00	0,20	25,00	15,00	8,00	2,20
	Всего		43,87	35,43	106,00	870,86	0,25	1,45	349,86	3,43	342,46	551,03	63,54	6,10
обед														
67	Винегрет овощной	100	1,40	2,30	7,70	133,00	0,05	12,69	0,00	0,14	25,78	40,43	18,20	0,76
102	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	250	6,7	4,2	19,5	144	0,24	7,1	17,7	0,31	31,42	101,75	38,11	1,9
312	Пюре картофельное	200/6	3,90	4,17	27,74	167,83	0,12	1,70	25,65	0,26	17,74	100,97	39,75	1,57
232	Рыба запеченная с яйцом	100/40	24,80	15,30	4,80	256,00	0,14	0,28	17,04	0,00	17,51	168,85	20,68	0,58
	Хлеб пшеничный	60	5,40	0,90	40,05	169,80	0,12	0,00	0,00	0,78	34,50	49,50	13,05	3,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,40	0,30	16,50	70,60	0,03	0,00	0,00	0,73	7,00	28,70	6,30	0,66
344	Компот из яблок свежих	200	0,80	0,80	13,76	53,99	0,09	5,58	0,00	0,10	140,00	134,90	84,60	0,25
	Всего		44,40	27,97	130,05	995,22	0,79	27,35	60,39	2,32	273,95	584,67	220,69	8,72

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
182	Каша рисовая рассыпчатая с изюмом	200	4,00	12,40	52,72	338,40	0,02	0,00	94,40	0,38	5,47	70,50	22,68	0,51
3	Бутерброд с маслом и сыром	95	9,70	9,90	30,80	256,00	0,08	0,05	47,46	1,05	173,31	148,12	28,71	1,34
378	Кофейный напиток на молоке	200	1,33	0,94	17,37	111,00	0,01	0,26	0,01	0,00	51,30	36,00	5,60	1,13
	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	14,10	67,86	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	0,56
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Всего		17,53	23,94	124,79	820,26	0,19	10,31	141,87	2,05	254,78	310,62	80,09	5,74
обед														
70	Овощи натуральные свежие (помидор свежий)	80	1,60	0,64	3,68	33,60	0,02	8,00	0,00	1,39	18,40	29,80	11,20	0,48
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,6	18,9	111	0,08	6,6	10,62	0,32	13,69	55,74	20,92	0,86
321	Капуста тушеная	200	4,30	6,50	18,80	151,00	0,16	13,92	30,18	0,27	47,56	111,44	38,07	1,39
295	Котлета рубленая из птицы	100	20,20	24,90	12,80	357,00	0,24	0,75	64,92	1,10	26,56	187,43	28,34	2,38
	Хлеб пшеничный	60	5,40	0,90	40,05	169,80	0,12	0,00	0,00	0,78	34,50	49,50	13,05	3,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,40	0,30	16,50	70,60	0,03	0,00	0,00	0,73	7,00	28,70	6,30	0,66
349	Компот из смеси сухофруктов	200	2,40	0,10	41,40	171,00	0,04	0,80	0,00	2,75	70,93	63,51	45,68	1,44
	Всего		38,00	35,94	152,13	1064,00	0,69	30,07	105,72	7,34	218,64	526,12	163,56	10,21

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
217	Вареники ленивые со сметанным соусом	200/6	22,64	24,32	23,28	400,80	0,05	0,05	59,68	0,06	171,06	254,46	27,05	0,94
3	Бутерброт с сыром	90	9,70	4,80	30,80	210,00	0,08	0,05	22,68	0,98	175,27	146,94	28,71	1,33
382	Какао	200	2,50	1,80	20,30	103,00	0,01	0,26	9,00	0,05	53,33	39,15	6,09	0,10
338	Груша свежая	100	0,30	0,00	9,50	42,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	14,10	67,86	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	0,56
	Всего		37,24	31,22	97,98	823,66	0,22	10,36	91,36	1,71	424,36	496,55	84,95	5,13
обед														
50	Консервы овощные (икра кабачковая)	100	2,00	9,00	8,50	122,00	0,02	7,00	0,00	0,00	41,00	37,00	15,00	0,70
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	7,29	5,7	16,99	148,5	0,15	12,34	4,95	0,28	31,9	129,96	40,01	1,61
302	Каша пшенная рассыпчатая	200	8,20	7,60	41,90	272,00	0,19	1,13	39,33	0,87	74,30	194,74	92,33	2,49
243	Сарделька отварная	100	9,90	20,80	0,80	230,00	0,02	0,00	14,30	0,55	22,64	122,76	13,18	1,59
	Хлеб пшеничный	60	5,40	0,90	40,05	169,80	0,12	0,00	0,00	0,78	34,50	49,50	13,05	3,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,40	0,30	16,50	70,60	0,03	0,00	0,00	0,73	7,00	28,70	6,30	0,66
354	Кисель из сушеных ягод	200	1,43	0,00	44,76	124,00	0,01	1,00	0,08	0,00	52,15	86,40	41,40	1,44
	Всего		35,62	44,30	169,50	1136,90	0,54	21,47	58,66	3,21	263,49	649,06	221,27	11,49

Все рецепты взяты из сборника: "Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях по СанПиН 2.4.5.2409-08, г.Москва"

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
210	Омлет натуральный	200/5	17,47	24,27	2,93	300,00	0,05	0,05	129,81	1,13	105,43	229,00	17,31	2,57
3	Бутерброд с маслом и сыром	95	9,70	9,90	30,80	256,00	0,08	0,05	47,46	1,05	173,31	148,12	28,71	1,34
685	Напиток из шиповника	200	0,03	0,00	3,21	71,25	0,00	0,28	0,00	0,16	0,66	0,72	0,32	0,98
338	Яблоко	100	0,40	0,40	0,10	42,00	0,05	13,00	0,00	0,00	19,00	10,00	13,00	2,50
	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	14,10	67,86	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	0,56
	Всего		29,70	34,87	51,14	737,11	0,23	13,38	177,27	2,76	307,10	432,84	73,44	7,95
обед														
71	Овощи натуральные свежие (огурец свежий)	80	1,60	0,64	3,68	33,60	0,02	8,00	0,00	1,39	18,40	29,80	11,20	0,48
101	Суп картофельный с крупой (гречка)	250	2,70	2,60	19,30	113,00	0,09	7,00	10,62	0,28	15,80	78,80	24,01	0,92
309	Макаронные изделия отварные	200/7	7,3	5,6	44,5	262	0,09	0	23,6	1,12	12,41	54,09	9,74	0,99
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	160	22,50	10,90	5,50	209,00	0,13	1,19	16,25	1,83	26,21	155,82	35,93	0,92
	Хлеб пшеничный	60	5,40	0,90	40,05	169,80	0,12	0,00	0,00	0,78	34,50	49,50	13,05	3,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,40	0,30	16,50	70,60	0,03	0,00	0,00	0,73	7,00	28,70	6,30	0,66
349	Компот из кураги	200	0,60	0,00	15,80	170,00	0,09	5,58	0,00	0,10	140,70	134,92	84,60	0,08
	Всего		41,50	20,94	145,33	1028,00	0,57	21,77	50,47	6,23	255,02	531,63	184,83	7,05

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
223	Запеканка из творога (со сметанным соусом)	200/25	37,17	27,33	54,50	350,90	0,12	0,90	160,50	0,08	414,08	461,67	58,27	1,13
3	Бутерброт с сыром	90	9,70	4,80	30,80	210,00	0,08	0,05	22,68	0,98	175,27	146,94	28,71	1,33
379	Кофейный напиток на молоке	200	1,33	0,94	17,37	111,00	0,01	0,26	0,01	0,00	51,30	36,00	5,60	1,13
	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	14,10	67,86	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	0,56
338	Мандарины свежие	100	0,50	0,00	6,80	70,22	0,04	14,08	0,00	0,18	14,08	19,00	15,00	2,50
	Всего		50,80	33,37	123,57	809,98	0,30	15,29	183,19	1,66	663,43	708,61	121,68	6,65
обед														
45	Салат из квашенной капусты капусты	100	1,50	4,50	7,00	76,00	0,01	10,92	0,00	2,38	43,15	24,19	12,84	0,52
108	Суп картофельный с клецками	250	2,10	2,80	14,40	93,00	0,08	6,60	1,46	1,29	12,79	51,20	20,02	0,77
302	Каша рисовая рассыпчатая	200/7	4,6	5,9	42,7	246	0,06	1,13	39,33	0,92	61,81	133,98	68,69	1,36
288	Куры отварные(бедро)	100	23,71	20,00	0,43	275,71	0,06	0,91	50,56	0,73	19,59	168,64	19,97	1,87
	Хлеб пшеничный	60	5,40	0,90	40,05	169,80	0,12	0,00	0,00	0,78	34,50	49,50	13,05	3,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,40	0,30	16,50	70,60	0,03	0,00	0,00	0,73	7,00	28,70	6,30	0,66
350	Кисель из свежих ягод	200	0,00	0,00	10,00	119,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,03
	Всего		38,71	34,40	131,08	1050,11	0,36	19,56	91,35	6,83	179,04	456,21	140,87	8,21

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
182	Каша пшениная жидкая молочная	200/20	7,51	11,72	47,03	325,00	0,19	1,17	58,00	0,21	138,40	184,37	47,60	1,26
1	Бутерброд с маслом	60	3,54	11,24	22,34	204,00	0,05	0,00	60,00	0,66	12,60	33,75	6,30	0,53
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,20	0,10	13,90	55,00	0,00	1,12	0,00	0,01	2,86	1,34	0,73	0,08
	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	14,10	67,86	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	0,56
338	Апельсин свежий	100	0,50	0,00	6,50	43,00	0,03	14,08	0,00	0,20	25,00	15,00	8,00	2,20
	Всего		13,85	23,36	103,87	694,86	0,32	16,37	118,00	1,50	187,56	279,46	76,73	4,63
обед														
71	Овощи натуральные свежие (помидор свежий)	80	0,88	0,16	3,04	17,60	0,05	14,00	0,00	0,56	11,20	20,80	16,00	0,72
96	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	0,09	8,38	0,00	2,35	29,15	56,73	24,18	0,93
309	Макаронные изделия отварные	180/6	6,8	5,6	32,79	208,88	0,07	0	0	1,2	6,03	46,09	26,19	1,37
246	Гуляш из говядины	100/50	21,83	25,19	4,34	331,50	0,05	1,38	0,00	3,92	32,72	231,23	33,05	4,59
	Хлеб пшеничный	60	5,40	0,90	40,05	169,80	0,12	0,00	0,00	0,78	34,50	49,50	13,05	3,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,40	0,30	16,50	70,60	0,03	0,00	0,00	0,73	7,00	28,70	6,30	0,66
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
	Всего		38,99	37,33	140,71	1038,43	0,43	24,49	0,00	10,05	153,08	456,49	136,23	11,97